

5 al Día:

Lo que debe saber



Las frutas y verduras coloridas proveen un gran rango de vitaminas, minerales y fibras que el cuerpo utiliza para mantener la buena salud y los niveles de energía, además ayuda a reducir el riesgo de cáncer y enfermedades del corazón.

El incrementar el consumo de frutas y verduras es el paso más importante que los Americanos pueden tomar para tener una vida saludable. La gente que consume una dieta rica en frutas y verduras reduce el riesgo de enfermedades del corazón, diabetes del tipo 2, presión elevada de la sangre y varios tipos de cáncer. Debido a que son bajas en calorías y altas en fibra, las frutas y verduras pueden ayudar al control del peso.

¿Cuántas frutas y verduras necesito cada día?

La cantidad de frutas y verduras que usted necesita cada día para la salud óptima depende de su edad, género y actividad física.

Mujeres		Hombres	
Edad 19-30	4 1/2- 5 tazas	Edad 19-30	5 1/2 – 6 tazas
Edad 31-50	4 1/2 tazas	Edad 31-50	5 – 5 1/2 tazas
Edad 51+	4 tazas	Edad 51+	5 tazas

Esta tabla esta basada en un estilo de vida con actividad física moderada equivalente a caminar 1.5 a 3 millas por día, además de la actividad física asociada con la vida diaria. Para acceder información adicional sobre la cantidad de actividad física personalizada visite www.mypyramid.gov.

Alimentese de colores cada día para estar saludable:

Al incluir una variedad colorida de frutas y verduras de los cinco grupos en su dieta baja en grasas, usted puede ayudar a mantener:

- Un corazón saludable
- Memoria
- Salud de los ojos
- Un sistema inmunológico saludable
- Huesos y dientes fuertes
- Niveles saludables de peso
- Menor riesgo de cáncer
- Salud del tracto urinario

Consejos sencillos para obtener una variedad colorida:

- Haga un licuado con frutas congeladas
- Agregue vegetales congelados a sopas enlatadas o secas
- Ahorre tiempo al utilizar vegetales y ensaladas listos para usar
- Agregue frutas a su ensalada para más color, sabor y variedad
- Mantenga un tazón con fruta lista para comer en su refrigerador
- Agregue vegetales o frutas secas al arroz
- Agregue manzanas, pasas o pedazos de piña a las ensaladas

Por favor lea al reverso

Los grupos de Colores: Verde, Rojo, Azul/Morado y Amarillo/Naranja

Ahuacate	Alcachofas	Mora Azul	Frijoles negros
Manzana verde	Arúgula	Pasas	Aceitunas negras
Uvas verdes	Brocoli	Ciruelas	Berenjena
Kiwi	Ejotes	Zarzamoras	Pmiento morado
Pera verde	Cebollin		
Manzana Roja	Betabel	Plátanos	Coliflor
Naranja Roja	Pimiento morón	Dátiles	Ajo
Cerezas	Rábanos	Genjibre	Durazno Blanco
Uvas rojas	Cebolla morada	Pera Café	Jícama
Granada	Jitomates	Chirimoya	Hongos
Duraznos	Calabaza		
Melón	Maíz dulce		
Toronja	Camote		
Naranja	Jitomate amarillo		
Mangos	Limonos		

Recursos Adicionales:

Oficina de la Salud de la Mujer de Nebraska	www.hss.ne.gov/womenshealth
5 A Day The Color Way	www.5aday.org
Depto. de Agricultura de U.S., My Pyramid	www.mypyramid.org

Para mayor información:

Oficina de la Salud de la Mujer de Nebraska
301 Centennial Mall South, P.O. Box 94817
Lincoln, NE 68509-4817
Telefono: 1-800-532-2227 TDD: 1-800-833-7352 Fax: 402-471-0913
www.hhss.ne.gov/womenshealth